LE MAGAZINE DE LA RESTAURATION JAPONAISE N°49 - hiver 2016

WASABI



www.wasabi.fr

HOKKIGAI PRO
Un concours de recettes autour de la palourde japonaise

LE « FU »
Eloge du gluten

AJI
L'association des restaurateurs indépendants

dossier

OÙ SE FORMER EN CUISINE JAPONAISE ?



Où apprendre la cuisine japonaise ?

C'est bon chez vous, mais est-ce que c'est vraiment japonais ? Cette question, nous autres, restaurateurs spécialisés en cuisine japonaise, l'entendons bien souvent et avons, avouons-le, parfois du mal à y répondre. Car qu'est-ce, au fond, que la « vraie » cuisine japonaise ? Est-ce une cuisine qui reproduit exactement ce qu'on trouve au Japon ou peut-elle, dans une certaine mesure, s'adapter au goût français ? De même, doit-elle être obligatoirement réalisée par un chef japonais pour mériter le qualificatif d'authentique ou peut-elle être exécutée par un chef d'une autre origine ? Autant de questions qui se posent immanquablement au restaurateur qui souhaite proposer à ses clients français une cuisine japonaise digne de ce nom… Et qui aboutissent, finalement, à parler de formation.
Car où peut-on apprendre à cuisiner japonais ?
Certes, il existe bien en France quelques écoles mais elles se limitent généralement au sushi et ne proposent que des formations très courtes. Nous sommes donc partis au Japon enquêter sur les principales écoles de cuisine afin de voir s'il est possible, pour un Français, de s'y former ou d'y recruter un chef. C'est la première fois, à notre connaissance, qu'une telle enquête est menée dans un média français. Nous vous laissons découvrir, page 10, le passionnant reportage de Camille Oger et Julien Morello.
La formation et le recrutement ne sont du reste pas les seuls problèmes auxquels sont confrontés les restaurateurs en cuisine japonaise. La communication constitue, elle aussi, un enjeu considérable. Car il ne suffit pas faire de la bonne cuisine japonaise. Encore faut-il le faire savoir au client et le rassurer sur ce qu'il va trouver dans son assiette ! La toute nouvelle association AJI, soutenue par Wasabi, s'est donné pour but de fédérer tous les restaurants japonais indépendants répondant à certains critères de qualité (voir page 8). Chaque membre pourra arborer, sur sa vitrine, le macaron de l'association attestant que l'établissement respecte le goût japonais et aura sa page sur le site meilleursrestaurantsjaponais.com.
Nous souhaitons à tous nos lecteurs de bonnes fêtes et une belle année 2017.

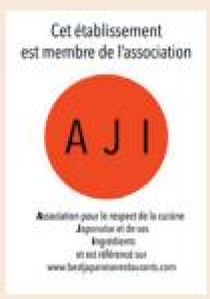
- COUVERTURE : Pixta
- RÉDACTION : TINKA **KEMPTNER**, GUILLAUME **LOIRET**, PATRICK **MANASSON**, CHIHIRO **MASUI**, CAMILLE **OGER**, BRIGITTE **PERRIN**, RYOKO **SEKIGUCHI**, JEAN-LUC **TOULA-BREYSSE.**
- CONSEILLÈRE ÉDITORIALE : DR KATHY **BONAN** (NUTRITION)
- CONCEPTION VISUELLE : CYRILLE **MORILLON**
- PUBLICITÉ : **01 42 08 50 47**
- IMPRESSION : **Groupe-Morault**
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : PATRICK **DUVAL**

WASABI EST UNE PUBLICATION JB MOGADOR,
119 BIS RUE CARDINET, 75017 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47
MAIL : **wasabi@wasabi.fr**
SITE INTERNET **: www.wasabi.fr**
ISSN : 1767-6142
Page Facebook : wasabi, le goût du Japon

SOMMAIRE



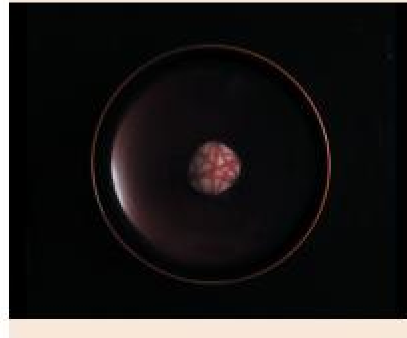




Peu nombreuses mais réputées dans le monde entier, les écoles de cuisine japonaise diplôment chaque année quelques milliers d'étudiants que les restaurants s'arrachent. Reportage à Tokyo et Osaka.



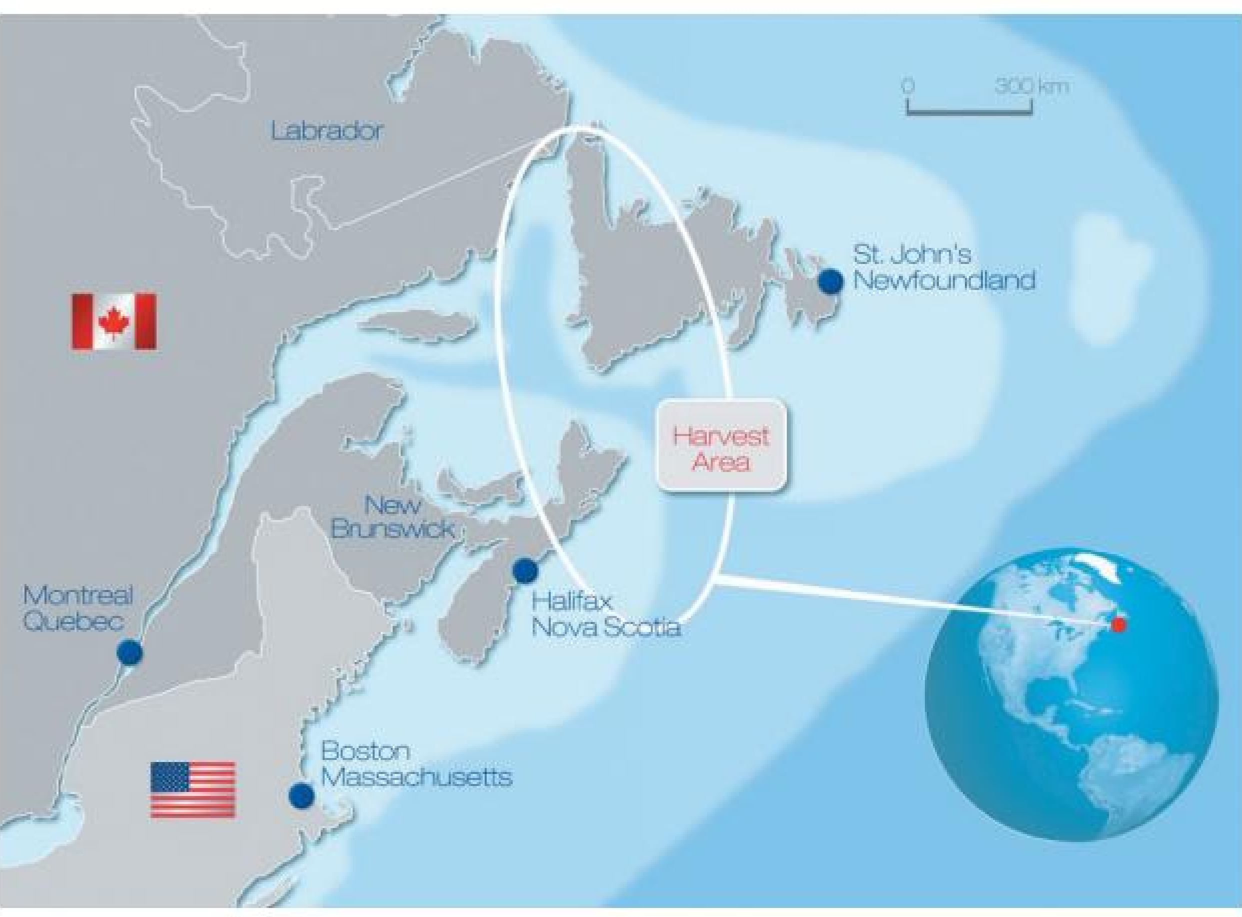



Quand la palourde hokkigai séduit les chefs français

A l'origine, spécialité du Hokkaïdo, au nord du Japon, la palourde hokkigai est aujourd'hui principalement pêchée dans les eaux froides et claires de l'Atlantique nord, aux confins du Canada. La France commence tout juste à découvrir ses vertus gustatives et nutritionnelles.







Protégé par une épaisse coquille, le hokkigai est une sorte de grosse palourde à la chair ferme et douce qui ressemble à ces fleurs tropicales dont les terminaisons en pétales vont du violet foncé au jaune pâle en passant par le rouge et l'orange.
Récoltées dans les eaux froides et claires de l'Atlantique Nord, les palourdes hokkigai ont une texture et un goût exceptionnels qui en font un mets très recherché dans toute l'Asie. Un succès qui a incité les autorités canadiennes à imposer des quotas de pêche permettant au coquillage de se reproduire sans être menacé d'extinction.
Le hokkigai est un produit à haute valeur ajoutée dont la production est destinée aux professionnels de la restauration, particulièrement en Extrême-Orient. Les Japonais, premiers consommateurs historiques, se trouvent depuis peu coiffés au poteau par les Chinois qui modifient leurs goûts culinaires en se mettant à raffoler du poisson cru. Très utilisé pour les sushis, le hokkigai à crête rouge est encore peu connu en Europe mais de plus en plus de chefs le déclinent en salades ou en plats originaux de type « fusion ». C'est la raison pour laquelle Clearwater a décidé de lancer ce premier concours Hokkigai Pro auquel sont invités à participer tous les chefs exerçant en France quelle que soit leur nationalité et leur spécialité.







Le concours Hokkigai Pro

Clearwater, seule société autorisée à pêcher le hokkigai au large de Terre-Neuve, a décidé de miser sur le génie créatif des cuisiniers installés en France pour faire connaître en Europe ce coquillage aux couleurs flamboyantes et au goût subtilement iodé.

Le but de ce concours est simple : récompenser la meilleure recette à base de hokkigai imaginée par un chef travaillant en France dans tout type de restaurant quelle que soit sa nationalité.

Le concours se déroulera en deux étapes :

1 • la sélection

Les candidats ont jusqu'au 18 janvier 2017 pour nous faire parvenir leur recette accompagnée d'une photo de leur plat. Ne pas oublier d'indiquer vos nom, prénom et coordonnées complètes. Tous les ingrédients sont acceptés mais le hokkigai doit être la « vedette » du plat.

Le règlement du concours est consultable en ligne sur le site www.wasabi.fr.

2 • La finale

Un maximum de 15 recettes seront sélectionnées pour participer à la finale qui aura lieu à Paris le lundi 20 février 2017. Les critères de sélection seront : l'originalité (50% de la note) et la présentation du plat (50% de la note). Les candidats seront informés de la sélection avant le 31 janvier 2017.

Les candidats sélectionnés seront invités à réaliser leur recette et à la présenter à un jury composé de journalistes et de professionnels de la gastronomie.

Les 3 candidats qui auront obtenu le plus de points recevront :

- **1er prix :** un couteau japonais de type yanagiba et un an de livraison de Hokkigai
- **2e prix :** un couteau japonais de type deba et 6 mois de livraison de Hokkigai
- **3e prix :** un couteau japonais de type universel et 3 mois de livraison de Hokkigai

Les candidats retenus pour la finale s'engagent par écrit à autoriser Clearwater à utiliser leur recette pour leur communication accompagnée du nom et de la photo du chef.

Envoyez votre recette par mail :
wasabi@wasabi.fr



Premier prix :
un couteau japonais yanagiba





Recette de chef

Kinpira de hokkigai au coco plat

Par Hiroki Kuroda

Afin de montrer tout le potentiel de la palourde hokkigai, nous avons demandé au chef Hiroki Kuroda (restaurant Umi) de nous proposer une recette.

Pour 5 personnes

Ingrédients : 10 pièces de hokkigai Clearwater, 1/2 racine de lotus, 7/8 pièces de cocos plats, 20g de sésame blond grillé, 20g de sucre, 10cl de sauce soja, 10cl de mirin, deux cuillères à soupe d'huile de sésame, un peu de piment en poudre.

Mélanger la sauce soja, le mirin et le sucre et laisser mariner les palourdes dans cette mixture pendant environ 1/4 d'heure. Mettre sur une assiette ou dans un petit bol et assaisonner avec l'huile de sésame puis saupoudrer de sésame. Servir bien frais.

Tomo, la nouvelle sensation pâtissière



Les amateurs de dorayaki (c'est la pâtisserie vedette du film les délices de Tokyo !) vont adorer cette nouvelle adresse (ouverte le 25 octobre dernier) au décor épuré où les gâteaux sont présentés dans une vitrine comme des bijoux. Les must à ne surtout pas rater : le parfumé dorayaki à la ricotta et au yuzu et le généreux "Paris Kyoto" (photo) fourré d'une crème pâtissière légère comme une plume ou encore, le gâteau hérisson : kuri kinto à la châtaigne. C'est Takanori Murata, l'ex-chef pâtissier de Walaku qui est aux manettes relayé, pour certaines spécialités comme le baba au whisky japonais, par Romain Gaia, un pâtissier français de talent. Facturées entre 6 € et 7,50 €, les pâtisseries sont servies avec des thés venant de chez Lupicia.

Tomo, 11 rue Chabanais. 06 79 87 41 33. Ouvert tous les jours sauf lundi de midi à 19h.

Film : Dashi le secret des saveurs du Japon



Cette production franco-japonaise réalisée par Shohei Shibata en 2014 et diffusée sur ARTE la même année, sera projetée à l'espace Cinko à l'occasion de l'expo-vente annuelle d'objets japonais proposée par l'association Jipango.

Il s'agit d'un reportage très complet sur les ingrédients principaux entrant dans la composition du *dashi*, « clé de voûte » de la cuisine japonaise.

Si l'on trouve aujourd'hui des *dashi* instantanés, quelques artisans récoltent toujours de manière traditionnelle ces trésors de la nature que sont les algues du nord de la mer du Japon (le *kombu*), les poissons migrateurs du sud (la bonite) et les champignons poussant sur les brûlis de montagne (le *shiitake*). Dans la philosophie de la cuisine japonaise, le *dashi* n'est pas simplement cuisiné ou mijoté, il est « extrait » de la nature.

On pourra également déguster des *mochi* et du *zouni* (photo) avec 2 sortes de bouillons au choix, aux algues et champignons (végétarien) et aux algues et bonite.

Du mercredi 14 au samedi 17 décembre, plusieurs projections du film seront suivies de dégustations. participation : 25€ par personne. Inscription sur jipangoactivite@gmail.com. Espace Cinko : 8 - 10 et 12 - 18 passage Choiseul, Paris 75002.

Walaku, premier restaurant d'oden à Paris

L'histoire n'est pas banale ! Ce restaurant de poche qui ne peut accueillir que 8 personnes à la fois a d'abord été une (excellente) pâtisserie japonaise dépendant du restaurant doublement étoilé Aida situé à deux pas. Puis on a pu y déguster également des bentos de luxe avant de le voir tout récemment (en octobre 2016 exactement) se transformer en *odenya*, une spécialité qui relève au Japon de la *street food*. L'*oden*, c'est une sorte de pot-au-feu dans lequel mijotent des légumes, des oeufs ou des boulettes de viande, de poisson ou de poulet. Le bouillon utilisé est la clé du goût final et on distingue au Japon le bouillon clair en vigueur dans le sud du pays et le bouillon "noir" plus populaire à Tokyo.
Chez Walaku, la chef Noriko qui officiait auparavant chez Maru, canal Saint-Martin, a choisi la première option sur une base de bouillon de poule. Elle y plonge des légumes de saison comme le navet ou le daikon et toutes sortes de quenelles (aux crevettes, au poulet...) qu'elle sert successivement dans de très jolies céramiques. Tout est très léger mais le menu dégustation à 70 € comprend aussi plusieurs entrées comme le tartare de thon de Méditerranée ou le sashimi de veau ce qui finit par représenter un volume non négligeable. D'autant que le repas se termine par un délicieux *ochazuké* : du riz arrosé de bouillon très parfumé. On a également droit à un dessert diablement original : un sorbet au cèpe !

Walaku, 33 rue Rousselet, Paris 75007. 01 56 24 11 02. Ouvert le soir uniquement. F. dimanche et lundi.





Enyaa, poulet, champagne et saké

Déjà propriétaire du restaurant gastronomique le Muselet, spécialisé dans le champagne, Kaï Nakamura vient d'ouvrir Enyaa qui propose des accords entre cuisine japonaise et champagne mais aussi saké.
Très bel espace bois et pierre avec un grand comptoir face au chef qui est, à notre avis, le meilleur endroit pour dîner.
Le chef, venu tout droit de Kyoto, a une prédilection pour le poulet du Languedoc qu'il décline en plusieurs recettes adaptées à la saison. Cet automne, par exemple, il est d'abord servi en fines tranches marinées dans le miso avec quelques légumes dans une clémentine évidée puis grillé au binchotan (charbon japonais) avec des pommes grenaille et des cocos plats (photo). Les sakés (une dizaine de références) sont sélectionnés avec soin et viennent de différentes régions du Japon mais ce sont surtout les champagnes qui valent ici le détour : aucune grande marque mais des vins de tout petits producteurs qui exportent une grande partie de leur production au Japon. Nous avons goûté le Tarlant (une maison qui existe depuis 1687 !) brut et sans sucre qui a presque un goût de pomme et s'accorde merveilleusement bien avec l'entrée : des ravioles de radis daikon à la gelée de dashi...
On peut choisir entre deux menus 58€ et 88€ avec la possibilité d'ajouter 40 € et 60 € pour expérimenter les accords champagnes et sakés.

Enyaa, 37 rue Montpensier, Paris 1er. 01 40 26 78 25



La restauration japonaise a enfin

Créée à l'initiative de trois restaurateurs indépendants, l'Association pour le respect de la cuisine Japonaise et de ses Ingrédients (AJI) se donne pour but de fédérer tous ceux qui revendiquent qualité et authenticité.

Aji : ce mot qui, en japonais (味), signifie le goût est l'anagramme choisi par l'**A**ssociation pour le respect de la cuisine **J**aponaise et de ses **I**ngrédients.

Lancée en novembre dernier par trois restaurateurs parisiens*, celle-ci s'est d'abord donné pour but d'aider les consommateurs à mieux distinguer les « vrais » restaurants japonais de ceux qui n'en sont qu'une pâle copie…

Pour cela, un macaron (photo) placé sur la porte des établissements membres de l'association permettra de savoir qu'il s'agit d'un établissement de qualité respectant le goût japonais. Seuls les membres d'AJI seront par ailleurs répertoriés sur le site de l'association : bestjapaneserestaurants.com (meilleursrestaurantsjaponais.com).

Pour Jérôme Bracco, propriétaire du restaurant Kura, des Hana Bento et cofondateur d'AJI, l'association va permettre aux restaurateurs indépendants de se regrouper sous une identité commune. « Certes, nous sommes concurrents mais nous avons beaucoup de points communs et partageons le même désir de proposer une vraie cuisine japonaise. En repérant le petit macaron AJI sur nos façades, les consommateurs sauront qu'il s'agit d'un vrai restaurant japonais… Nous pourrons également communiquer auprès de la presse et organiser des manifestations en commun. »

Cet établissement
est membre de l'association

AJI

Association pour le respect de la cuisine
Japonaise et de ses
Ingrédients
et est référencé sur
www.bestjapaneserestaurants.com

Ce macaron ne pourra être arboré que par les établissements membres de l'association.

Mais l'ambition de l'association ne s'arrête pas là. « Les restaurants indépendants, explique Jérôme, paient généralement leurs ingrédients « plein pot » alors que les grands groupes, compte tenu des quantités qu'ils commandent, ont la capacité de négocier les prix avec les fournisseurs. Si

son association !

l'association parvient rapidement à réunir une centaine de membres, elle pourra, elle aussi, peser un certain poids et obtenir pour ses membres de meilleures conditions. A titre d'exemple, le distributeur Foodex a déjà accepté d'accorder à tous les membres d'AJI 10% de réduction sur les sakés… D'autres négociations sont en cours.»
Autre problème récurrent rencontré par les restaurateurs : trouver du personnel. Là encore, l'association pourra se révéler très utile grâce à sa une plateforme d'emploi consultable sur le site de l'association en intranet (courant 2017)…
Des discussions sont en cours avec des écoles de cuisine au Japon afin de mettre en place un programme de stages.
Enfin, AJI se veut surtout un lieu d'échanges et d'idées au service de la promotion de la vraie cuisine japonaise. Des événements collectifs autour du saké, par exemple, sont déjà programmés pour 2017…
Si vous souhaitez devenir membre, merci d'adresser votre demande de formulaire d'inscription à member.aji@gmail.com. La cotisation annuelle a été fixée à 180 €.

***Jérôme Bracco, restaurants Kura, Hana bento, Patrick Duval, restaurants Isse Izakaya, le Bar à sushi, Umi et Kei Matsumoto, restaurant Kameya.**

Comment le Japon forme ses chefs



Peu nombreuses, toutes privées et très réputées, les écoles de cuisine japonaises diplôment quelques milliers d'étudiants seulement chaque année que les restaurants du monde entier s'arrachent. Reportage dans les plus grandes institutions culinaires du pays, à la rencontre de ces futurs chefs à la formation multiculturelle.

Par Camille ***Oger***
et Julien ***Morello***
Photos Camille ***Oger***

Le Japon a beau être renommé pour sa gastronomie, on ne peut pas dire qu'il regorge d'écoles de cuisine. L'apprentissage des arts culinaires y est, pour l'instant, encore assez peu institutionnalisé. En fait, dans le pays qui a la plus grande densité au monde de restaurants – environ 500 000 pour 127 millions d'habitants, sans compter les innombrables stands, échoppes et marchands ambulants de street food – on ne trouve qu'une poignée d'écoles de cuisine professionnelles, et celles-ci n'admettent qu'un nombre restreint d'élèves chaque année. « Lorsque nous ouvrons les inscriptions en février, nous sommes complet en trois jours », se félicite Yasuhide Suyama, responsable de la communication de l'institut culinaire Tsuji à Osaka, devant une bibliothèque regorgeant d'ouvrages fondamentaux sur les cuisines française et japonaise. Car si les écoles sont encore rares au Japon, elles ne manquent aucunement



Tsuji Cooking College
Le mastodonte du Kansai

Créée en 1960 par Shizuo Tsuji, critique gastronomique et grand connaisseur de l'art culinaire français (il est l'auteur d'une somme de 1 400 pages intitulée « Etude historique de la cuisine française »), l'Ecole hôtelière Tsuji, aujourd'hui dirigée par son fils, Yoshiki, est probablement la meilleure école de cuisine du pays. Parmi les quelque 140 000 chefs formés par l'établissement depuis sa création se trouvent en effet certains des grands noms de la restauration française, comme Keisuke Matsushima, Hide Ishizuka, Arai Tsuyoshi, ou So Takahashi. Elle accueille chaque année 3 500 élèves répartis entre la maison-mère d'Osaka et l'antenne de Tokyo avec, respectivement, 350 et 150 professeurs, à 99% formés chez Tsuji. Son complexe d'Osaka est particulièrement impressionnant, avec ses cuisines et ses salles de cours théoriques parfaitement équipées, ainsi que son bâtiment de cuisine japonaise de grand standing. Tout est fait pour que les élèves se focalisent au maximum sur leur apprentissage, chaque étudiant étant chapeauté tout au long de sa scolarité par trois professeurs référents qui l'aiguillent même après sa sortie de l'école.

Depuis l'année scolaire 2016, Tsuji est également la première et seule école de cuisine japonaise à proposer une formation avancée de trois ans, réservée à une élite de 40 élèves triés sur le volet. Mettant encore plus l'accent sur le management et la comptabilité, ce cursus approfondi (avec une deuxième année en alternance) tient à former des chefs conscients de leur futur rôle de dirigeant d'entreprise, comme le précise dans un français parfait Yasuhide Suyama, responsable de la communication du groupe scolaire : « Tout juste sortis de l'école, les chefs n'ont pas encore conscience qu'ils travaillent pour gagner leur vie. Ils le comprennent beaucoup plus vite en travaillant en alternance. »

Tsuji se distingue également en étant la seule école culinaire nippone à disposer d'une antenne en France, située dans deux domaines de la grande région lyonnaise, le Château de l'Eclair, dans le Rhône, et le Château Escoffier, dans l'Ain. Fondés en 1979 en collaboration avec Paul Bocuse, ces centres de perfectionnement en cuisine et pâtisserie française, offrent des formations dirigées par des professeurs français. Ils accueillent les élèves pendant une année de cours intensifs, entrecoupés d'un stage de 5 mois dans des restaurants ou des pâtisseries et chocolateries de la région lyonnaise.

Ce sont toutes ces particularités qui font de Tsuji une école attractive pour les jeunes Japonais qui rêvent de cuisine.


Cours théorique sur l'agar-agar à l'école Suishin.

de candidats. L'obsession des Japonais pour la nourriture n'a rien de nouveau, mais de plus en plus de jeunes rêvent de devenir chef. Et pour cela, les diplômes sont de plus en plus valorisés.

10 500 à 18 500 euros l'année

Au Japon, dans le domaine de la cuisine, il n'y a ni formation d'état ni école publique : tous les cours sont privés et il faut compter entre 1,2 et 2,1 millions de yens par an en moyenne, soit 10 500 à 18 500 €, sans compter les frais d'inscription d'environ 10%. À la sortie, les diplômés, qui ont l'équivalent d'un CAP, valent de l'or sur le marché du travail. « Nos élèves ont 400% de débouchés », précise Monsieur Suyama. Et il suffit de voir le nombre de chefs japonais qui officient en France pour s'en rendre compte, de Hiroki Yoshitake chez Sola à Toyo Nakayama chez Toyo, en passant par Yoshinori Morie à l'Auberge du 15.
Dans les couloirs du bâtiment moderne et élégant de Tsuji, qui mérite sa réputation de meilleure école de cuisine du pays, les étudiants, qui ressemblent à des collégiens, se pressent sans bruit. Ils ont à peu près tous le même âge, entre 18 et 20 ans, et suivent le cursus typique que l'on retrouve plus ou moins dans tous les instituts culinaires japonais : une première année d'études au rythme intense sert à apprendre les bases des cuisines française, japonaise et chinoise, et une deuxième année permet de se spécialiser.

Cuisines française et chinoise au programme

Cette approche internationale est classique, car elle permet de former des cuisiniers polyvalents, dont la plupart travailleront dans des restaurants de luxe et des hôtels, voire à l'étranger. C'est une manière d'enrichir leurs savoir-faire, et d'éduquer leur palais à d'autres palettes de goûts. Comme l'explique Yuko Harada, responsable de l'équipe éducative de l'école Suishin à Hiroshima, ces trois cuisines sont très différentes et complémentaires : « La cuisine chinoise suppose la maîtrise du feu. Il faut apprendre à apprivoiser une flamme très forte pour le wok. La cuisine japonaise, c'est avant tout la découpe, l'entretien des couteaux et l'art du *dashi* (le


Yukio Hattori, président du Hattori Nutrition College.

Suishin College of Cooking & Confectionery
Une école à taille humaine

« Affine ton esprit avant d'aiguiser tes couteaux », telle est la maxime de cette école fondée en 1971 à Hiroshima, dans l'ouest du Japon. Institution locale, mais réputée dans tout le pays, elle accueille un maximum de 400 élèves par an, et dispose d'une équipe éducative d'une vingtaine de professeurs, pour la plupart issus de ses rangs.
L'ambiance y est plus familiale et détendue que dans les autres grandes écoles de cuisine du pays, mais elle reste néanmoins très studieuse. Les étudiants y apprennent les bases des cuisines occidentale, chinoise et japonaise, ainsi que les fondamentaux de la boulangerie et de la pâtisserie européenne et japonaise. C'est dans ce dernier domaine que sa renommée est la plus importante, et elle a d'ailleurs ouvert l'année dernière une troisième année de formation d'élite pour les apprentis pâtissiers. Travaillant en petits groupes autonomes, ils doivent exécuter et concevoir des créations originales mises en vente à travers la marque de pâtisserie et de chocolaterie de l'école, S.amer, dont la boutique est située au centre-ville d'Hiroshima. Grâce à des entreprises partenaires, situées dans la préfecture d'Hiroshima ou à l'extérieur, les élèves n'ont aucune difficulté à trouver des employeurs pour leurs 4 semaines de stages obligatoires. L'école aide aussi les étudiants à trouver des emplois à temps partiel (arubaitô) pour financer leurs études, et elle organise chaque année des voyages scolaires à vocation gastronomique au Japon et en Europe.
Suishin peut être une bonne option pour suivre une formation solide dans une ville de province dynamique où la vie est moins chère qu'à Osaka ou à Tokyo.

Hattori College of Culinary, Nutrition and Confectionery **Nutrition et stars de la cuisine**

Située à deux pas du quartier ultra-dynamique de Shinjuku, à Tokyo, le Hattori Nutrition College est l'une des plus vieilles institutions japonaises dans le domaine culinaire. L'école de diététique fondée en 1939 par Michimasa Hattori devient un établissement gastronomique secondaire en 1955 et reçoit quatre ans plus tard le premier statut officiel d'école de cuisine du Japon. Si le contenu de sa formation a bien évolué depuis 60 ans, en proposant désormais des cours de cuisine occidentale, japonaise et chinoise, ainsi qu'un cursus en pâtisserie, les notions de bien-être et de santé restent au cœur du programme proposé aux élèves, à travers la philosophie du Shoku-iku, soit l'éducation à la diététique.

Ouverte sur le monde, l'école reçoit très régulièrement des intervenants extérieurs, japonais ou étrangers, qui viennent animer des journées spéciales et autres événements gastronomiques, particulièrement prisés des étudiants. Autre attrait de l'école : ses locaux haut-de-gamme à la pointe de la technologie, notamment son Studio de Cuisine, amphithéâtre où sont justement accueillis les célébrités du monde de la cuisine venues dispenser leurs savoirs et leurs techniques. Mais l'école a surtout acquis sa notoriété grâce à la personnalité charismatique de son président, le Dr. Yukio Hattori, représentant la 5ème génération de la famille. Apparaissant pendant de nombreuses années dans des programmes télévisés, dont la version japonaise d'Iron Chef, et auteur d'ouvrages culinaires et d'articles gastronomiques, il est pour beaucoup dans la grande médiatisation de l'école. Ceci explique pourquoi les 840 places disponibles par an sont rapidement prises d'assaut lors de la période d'inscription.

bouillon de base) et de l'umami, le fameux 5e goût japonais plus connu sous le nom de glutamate. Quant à la cuisine française, elle met l'accent sur les fonds, les sauces, et le sel. »
L'autre cursus que l'on retrouve partout et qui a le vent en poupe, c'est la boulangerie-pâtisserie, très à la mode depuis une quinzaine d'années au Japon. Le secteur est en plein développement et les formations de très haut niveau. Là aussi, on cultive une approche internationale dans tous les établissements, alliant au minimum les techniques françaises et japonaises. Cette section est celle qui attire le plus de filles – environ 70% des élèves – tandis que les garçons forment la grande majorité des étudiants en cuisine. Les femmes chefs passant toujours derrière leurs homologues masculins au Japon, il n'est pas rare de les voir partir à l'étranger à la sortie de l'école pour trouver des opportunités professionnelles.


Cours de cuisine japonaise à,l'école Suishin.

10% d'étudiants étrangers, surtout asiatiques

Bien que les écoles ouvrent leurs portes aux étrangers, principalement des Coréens, des Chinois et des Thaïs, les élèves sont japonais à 90%. Le grand écueil, c'est la langue, car tous les cours sont dispensés en japonais. L'admission d'étudiants étrangers est conditionnée à une maîtrise au moins équivalente au niveau 2 du JLPT ou à 6 mois de cours intensifs dans une école de langue japonaise.
Une grande partie de l'enseignement est théorique, notamment en première année, avec un accent particulier porté sur l'aspect nutritionnel de la cuisine. C'est d'ailleurs le fer de lance de l'école Hattori de Tokyo, popularisée


Cours pratique de cuisine italienne à l'école Tsuji, Osaka.

Tokyo Sushi Academy et Sushi Washoku International Academy
Le sushi pour les gaïjin

Si l'art du sushi demande des années d'apprentissage, de pratique et de perfectionnement, les Japonais ont bien compris que les *gaïjin* (les étrangers) n'avaient pas toujours le temps ou les moyens de s'y consacrer comme il se doit. Récemment, plusieurs écoles ont ouvert leurs portes à Tokyo et en province, visant les particuliers ou les cuisiniers professionnels étrangers, et leur promettant de devenir des champions du sushi en un temps record.
La Tokyo Sushi Academy, située dans le quartier chic de Ginza mais également implantée à Tsukiji, Osaka et Singapour, propose ainsi des cours intensifs en japonais et des cours théoriques traduits en anglais par un interprète pour apprendre à préparer les poissons et le riz, puis maîtriser le façonnage des *nigirizushi*. Du cours de 90 minutes à 5 400 yens (46 euros) aux formations de 4 semaines pour apprendre le sushi ou le *washoku* (cuisine japonaise) à grands frais (1 080 000 yens, soit plus de 9 200 euros), cette école exploite clairement la popularité de la cuisine japonaise et vise semble-t-il plus le profit que l'excellence.
Dans la même veine, la Sushi Washoku International Academy propose un cursus de 4 semaines à 800 000 yens hors taxes (plus de 6 800 euros) à Tokyo, ou une formation de 4 semaines en pension complète à Nagano pour 960 000 yens hors taxes, soit environ 8 200 euros. Là aussi, les cours sont dispensés en japonais, bien que la langue ne soit pas un critère de sélection. Mais contrairement à la Tokyo Sushi Academy, cette école a l'humilité d'annoncer qu'elle n'apprendra que les bases du sushi et du *washoku* à ses élèves, et ne promet pas d'en faire des maîtres...



par l'émission *Iron Chef*, qui inculque l'équilibre alimentaire à la japonaise à ses recrues. Le reste, c'est de la pratique, encore et encore : ce qui compte avant tout pour les professeurs, c'est la répétition du geste et l'art de la régularité. La créativité n'est pas encore au menu. Quant aux stages, ils sont courts et peu efficaces, voire inexistants. Et la formation en alternance est rarissime.

L'apprentissage sur le tas encore largement majoritaire

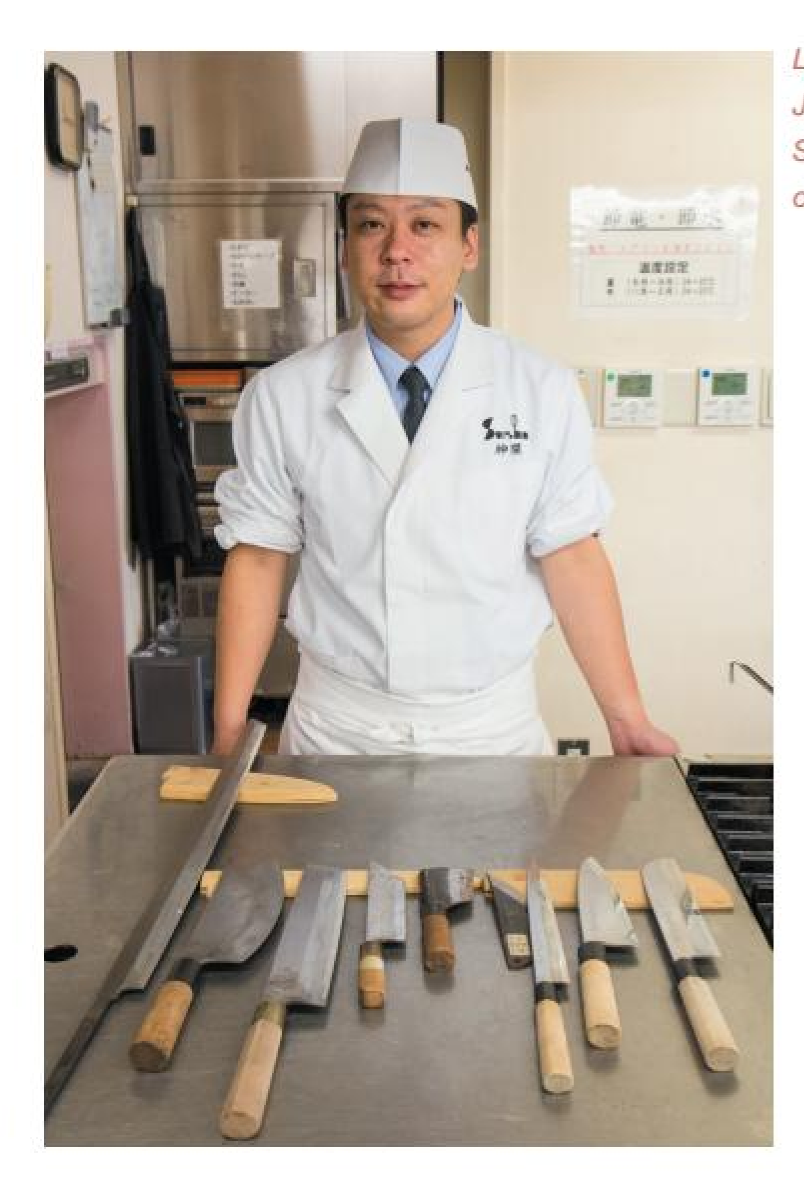
En fait, il y a deux grandes voies pour apprendre la cuisine au Japon. La première, traditionnelle et aujourd'hui encore très largement majoritaire, c'est l'apprentissage sur le tas, dans un restaurant. C'est une formation généralement longue et hyper spécialisée – pour le sushi par exemple, on considère qu'il faut au minimum une décennie de pratique pour avoir une quelconque valeur. La deuxième, bien plus récente et d'inspiration clairement occidentale, c'est l'école de cuisine, qui permet de s'initier à plusieurs cuisines et ouvre donc des horizons gastronomiques plus larges.

Mais qu'on ne s'y trompe pas : les diplômés de ces écoles sont loin d'être considérés comme des professionnels complets et ne sont pas du tout préparés au rythme intense et à la difficulté du travail de chef. Ils ne sont pas non plus conscients de l'aspect économique de leur profession, un travers que l'école Tsuji tente de corriger grâce à sa nouvelle formation en trois ans (voir encadré p. 11).

Pas de formation en alternance mais des jeux de rôles

En lieu et place de l'immersion en entreprise, la plupart des écoles proposent des exercices de simulation en interne : chez Tsuji par exemple, des salles de restaurant factices à la française et à la japonaise accueillent des étudiants qui jouent les clients et notent leurs camarades sur la qualité du service et de la cuisine. Chez Suishin, en pâtisserie, une fausse boutique permet aux élèves de jouer à la marchande. Ils ne vendent pas de véritables gâteaux mais des sortes d'osselets en plastique, ce qui donne à l'exercice un côté enfantin.

Des enfants, c'est l'impression que donnent ces jeunes terriblement timides et encore peu sûrs d'eux, dans les couloirs de Suishin, Tsuji et autres. Déjà très capables et conscients de la diversité culinaire du monde, ils sont aussi rigoureux, appliqués et très – ou trop – dociles. Le plus grand défi pour eux sera de s'affirmer pour enfin éclore dans le monde de l'entreprise. ■



Le professeur Akinori Jingai de l'école Suishin devant ses couteaux.

Informations pratiques

Écoles de cuisine au Japon :

Hattori Nutrition College
5-25-4 Sendagaya, Shibuya-ku, Tokyo
0081(0)3-3356-7171
www.hattori.ac.jp

Tsuji Cooking College
Osaka : 3-16-11, Matsuzakicho, Abeno-ku, Osaka
0081(0)120-24-2418
Tokyo : 2-13-3, Fujimidai, Kuntachi, Tokyo
0081(0)42-571-1101
www.tsuji.ac.jp

Suishin College of Cooking & Confectionery
2-4-1 Fukushimacho, Nishi-ku, Hiroshima
0081(0)82-231-8700
www.suishin.ac.jp

Ecole de pâtisserie de Tokyo
1-14-1 Takadanobaba, Shinjuku-ku, Tokyo
0081(0)3-3200-7171
www.tokyoseika.ac.jp

Tokyo Belle-Epoque College of Confectionery and Culinary
Bât 1 : 5-2-11, Nishi-Kasai, Edogawa-ku, Tokyo
Bât 2 : 4-2-5, Nishi-Kasai, Edogawa-ku, Tokyo
0081(0)120-080-332
www.seika.belle.ac.jp

Kyoto Culinary Art College
Mibu Goshonouchicho, Nakagyo-ku, Kyoto
0081(0)120-593-276
www.kyoto-chorishi.ac.jp

Fukuoka Culinary Academy
3-6-35 Tenjin, Chuo-ku, Fukuoka
0081(0)92-761-6155
www.fukuoka-chourishi.ac.jp

Nakamura Culinary School
2-1-21 Hira, Chuo-ku, Fukuoka
0081(0)92-523-0411
www.english.nakamura-global.com/food

Sushi
Cours intensifs

Tokyo Sushi Academy
8-2-5 Nishi Shinjuku, Shinjuku, Tokyo
0081(0)33-362-1755
http://sushischool.jp

Sushi Washoku International Academy
2-21-8, Nishiazabu, Minato-ku, Tokyo
0081(0)26-226-3211
http://sushijapan-academy.jp

Calendrier des cours au Japon : du début du mois d'avril au début du mois de mars, avec généralement deux semaines de vacances pendant le mois d'août.

Sushi
made in France

Créée en 2009, l'école de sushi Wasabi a déjà formé une centaine de chefs dont Wagner Spadacio qui vient de remporter le titre de meilleur chef sushi de France. Témoignages.



Ancien stagiaire de l'école Wasabi, Wagner Spadacio est arrivé premier à l'Open sushi de France. Après sa formation, il a obtenu un poste au Nobu de Monaco.

La création de l'école de sushi Wasabi est partie d'un constat : malgré une véritable explosion du marché du sushi en France, il n'existait aucun enseignement préparant au métier de chef sushi. Pour Patrick Duval, à l'origine de l'école, il était urgent de donner à ceux qui le souhaitaient une formation minimale dispensée par de vrais chefs japonais en activité.

« Du fait de l'absence de formation, on a laissé se développer sous le nom de sushi une restauration qui n'avait rien à voir avec le plat original, explique-t-il. Sous prétexte de s'adapter au goût français, des chaines se sont mises à proposer des sushi à n'importe quoi avant même de maîtriser la cuisson du riz ! ».

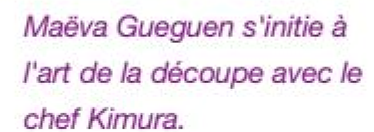
Il faut savoir qu'au Japon, les chefs se forment plutôt sur le tas et les apprentis doivent parfois attendre des années avant de toucher un poisson ! Pendant un an ou deux, ils vont surtout laver le sol et faire la vaisselle puis petit à petit, on les laissera écailler le poisson, préparer les filets et, enfin, au bout de peut-être 4 ou 5 ans, ils auront le droit de confectionner les sushi devant le client… Durant les années qui suivent, l'apprenti essaiera d'améliorer sa technique et sa vitesse d'exécution et l'on estime généralement qu'il faut une dizaine d'années au minimum pour vraiment mériter le nom de chef sushi.

En France, bien entendu, le niveau d'exigence n'est pas aussi élevé et selon le chef Kimura, responsable des cours de Wasabi, il est possible de se lancer après un mois ou deux d'entraînement, même si la marge de progression est énorme !

La formation proposée par Wasabi est courte (5 jours au maximum) mais permet d'acquérir rapidement les bases du métier : préparation du riz à sushi, découpe des différents poissons et réalisation des principaux plats : chirashi, maki et enfin nigirizushi plus connus en France sous le nom de « sushi ».

Suite à leur formation, plusieurs dizaines de chefs ont pu ouvrir leur restaurant comme Barbara Zaru en Corse (Sushi Ba) ou Khaled Bouricha à Tunis (Moshi Moshi). Vincent Vallée, patron de Sush'in the box à Noisy-le-Grand, reconnaît avoir largement tiré profit de son stage à l'école Wasabi.





Maëva Gueguen s'initie à l'art de la découpe avec le chef Kimura.



Vincent Vallée présente l'un de ses tout premiers plateaux de maki.

« La formation est tout à fait adaptée aux futurs restaurateurs désirant connaître les bases de la restauration japonaise, résume-t-il. Avant de l'effectuer, je ne connaissais rien aux techniques du sushi. Cela m'a permis de démarrer plus sereinement mon activité et de connaitre mon sujet de façon plus approfondie. »
Vincent a particulièrement apprécié la journée passée en restauration auprès du chef Kimura qui lui a permis de se faire une idée très précise de la façon dont s'organise le travail dans une sushiya : réception des marchandises, mise en route du riz et préparation des différents ingrédients comme le wasabi ou l'omelette à la japonaise et enfin découpe du poisson en longe ou en filet.
Barbara Zaru est venue tout spécialement de Corse pour suivre la formation. Fille de restaurateurs, elle a baigné dans ce métier depuis son plus jeune âge.
« L'attirance pour la cuisine asiatique en général et japonaise en particulier, m'a donné envie de suivre ce chemin. J'ai donc pris la décision d'ouvrir une sushiya dans ma région. Cette formation m'a énormément apporté tant au niveau de la découpe des poissons que de l'hygiène. J'y ai rencontré des personnes ouvertes, compétentes et heureuses de partager leur connaissance et leur savoir-faire. Cette formation a été pour moi une force et m'a donné confiance pour me lancer dans cette aventure. Elle a été la clé de ma réussite ! »
Franco-tunisien, Khaled Bouricha avait quant à lui l'ambition d'ouvrir une chaine de restauration japonaise à Tunis. « Ce stage, en complément de ma formation d'ingénieur agronome spécialisé en hygiène alimentaire, m'a permis de faire aboutir mon projet de traiteur de sushi en livraison en Tunisie, explique-t-il. Nous réalisons en moyenne 4 à 5 000 pièces par service à ce jour. Ayant acquis les bases essentielles du sushi au sein de cette formation, j'ai pu par la suite adapter mes produits à la clientèle tunisienne. »
Même satisfaction pour Maëva Gueguen qui, même si elle n'a pas directement enchaîné sur un poste de chef, s'en sent parfaitement capable. « Le fait d'avoir pu apprendre aux côtés du chef Kimura fut une aventure passionnante. J'ai été totalement immergée durant cette semaine, retrouvant les mêmes odeurs et les mêmes saveurs qu'au Japon. Plus qu'un apprentissage, c'est une véritable aventure humaine. Un travail sincère des plus enrichissants. Un beau bagage avec lequel on repart grandi et qu'on a hâte de pratiquer. »
Reconnue comme organisme de formation professionnelle l'école de sushi Wasabi n'est pas seulement réservée aux débutants : elle assure également des cours de perfectionnement particuliers pour des chefs déjà en activité mais désireux d'améliorer leur technique.… ■

L'Ecole Wasabi est installée dans les locaux du restaurant Umi, 119 bis rue Cardinet, Paris 75017. Renseignements et calendrier des cours sur www.wasabi.fr. T. 01 42 08 50 47.

FU Gluten mon amour

À l'heure de la mode du sans gluten généralisé, Ryoko Sekiguchi, auteur de "Fade", nous invite à découvrir à Kyoto une culture culinaire constituée principalement de... gluten

Fabrication du fu chez Fuka, l'un des producteurs les plus connus à Kyoto.



Par Ryoko **SEKIGUCHI**
photos
Felipe **RIBON**

Si vous avez un jour dégusté ces mets d'une délicatesse absolue, avec des morceaux à la texture douce comme un flan en plus élastique, plus souple qu'un « mochi » ; c'est très probablement le « fu », fabriqué à partir du gluten de blé et de riz gluant.

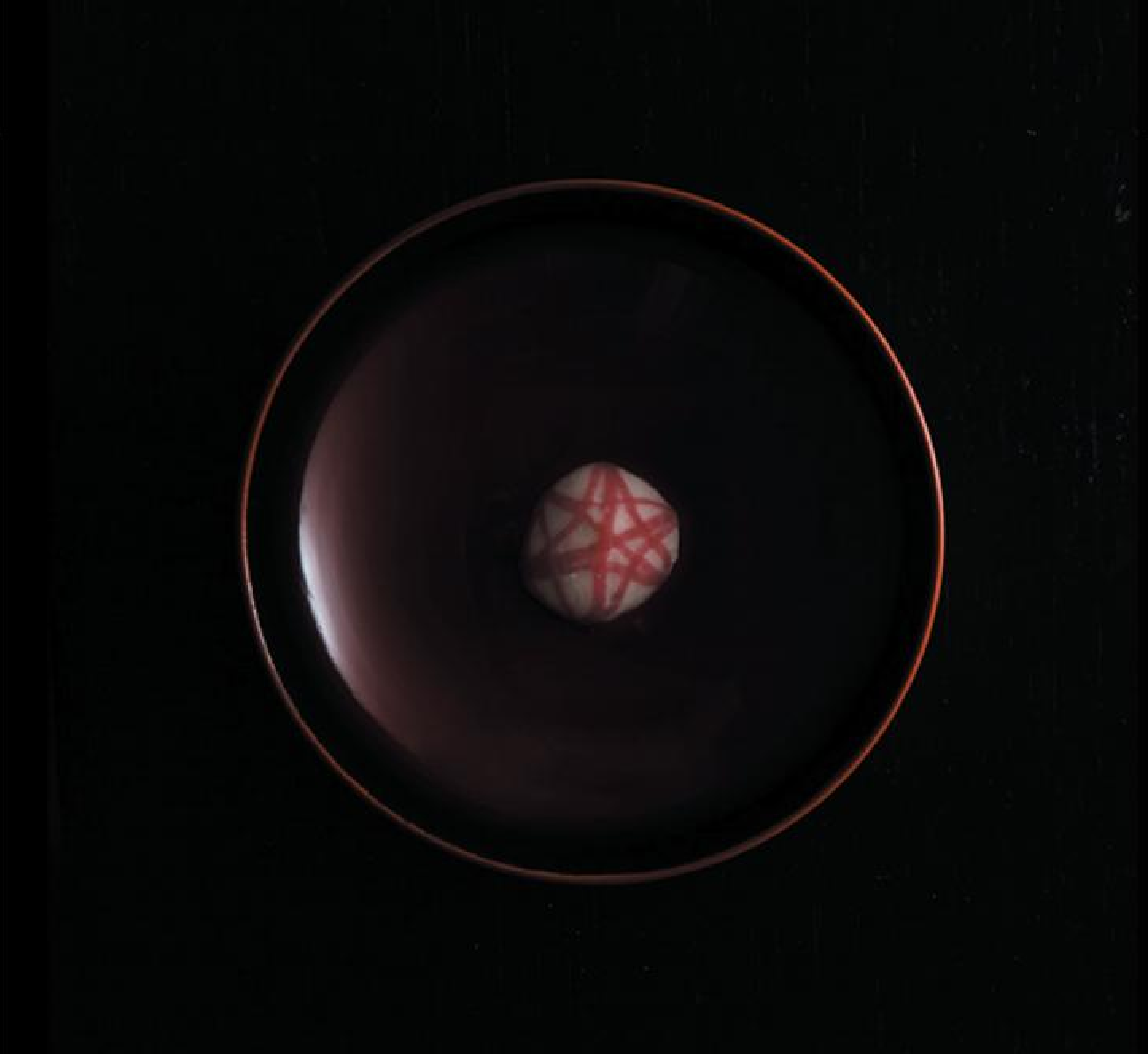
Ce produit est fabriqué partout au Japon (on en compte plus de 100 variétés), mais on peut dire que c'est à Kyôto qu'il est le plus consommé et où les recettes sont les plus nombreuses. Ce n'est pas sans raison : dans cette ville à très forte concentration de temples, il était nécessaire, et naturel aussi que s'y développe une cuisine végétarienne pour les bonzes et les moines.

D'ailleurs, la préparation du « fu » est arrivée depuis la Chine d'où nous avons également importé la religion bouddhiste. Si en Chine le fu est aujourd'hui plutôt consommé frit, au Japon on le mange tantôt frais (poché), coupé fin comme du sashimi, ou frit également, bien sûr. On peut aussi l'acheter sec, et dans ce cas on le rehydrate puis on le grille, ou on l'incorpore dans une soupe ou une marmite en profitant de sa forte capacité à absorber les liquides, tout aussi bien dans les plats salés que sucrés. On peut aussi l'utiliser sauté dans les champuru, la spécialité okinawaïenne. À Taiwan où les restaurants végétariens sont très populaires et fréquentés même par ceux qui mangent de la viande, le fu est un ingrédient très prisé et on le prépare de mille façons différentes.

Au-delà de la cuisine des bonzes, le fu est entré dans la culture culinaire japonaise et fait partie des plats aussi bien familiaux que gastronomiques. Le fu sec se garde longtemps, il est très facile à cuisiner, c'est un ingrédient pratique qui se marie à de nombreux plats.

Comment prépare-t-on le « fu » ?

Nous avons visité l'un des fabricants de fu à Kyôto, « Fuka », qui a inventé le « fu-manjû », un gâteau de fu fourré aux haricots rouges, devenu depuis longtemps l'une des spécialités kyotoïtes. Son magasin principal est situé dans le fameux marché Nishiki, et M. Shûichirô Kobori, patron de la fabrique, nous a accueilli dans l'atelier où il répond aux commandes spécifiques des restaurants qui utilisent des fu de formes et de saveurs propres à chaque maison.



Le fu dans la cuisine bouddhique.



La fabrication du fu frais se réalise de la façon suivante :

1 Mélanger du blé avec du sel et de l'eau du puits de la maison. Laisser tremper un moment, l'amidon se dissout et seul reste le gluten.
2 Mélanger le gluten avec de la farine de riz gluant (c'est la recette de cette maison qui obtient ainsi une texture plus souple, mais toutes les maisons ne font pas ainsi).
3 Pétrir.
4 Ajouter le cas échéant divers ingrédients pour assaisonner, sésame ou herbes.
5 Donner une forme et faire cuire la pâte dans l'eau
6 La faire cuire à la vapeur
7 Laisser refroidir dans l'eau du puits

C'est la préparation de base du fu frais, mais différentes étapes du processus peuvent être déclinées pour obtenir des variétés régionales ou des variations de goût, comme, par exemple, en 1 bis. Mélanger le gluten avec un peu de la farine de blé pour la texture, griller à feu vif ou au four. Ou en 4 bis. Sécher, ou cuire à la vapeur puis sécher à nouveau…

Une chose est sûre, quel que soit le processus de fabrication, la qualité de l'eau est un élément essentiel. Pour éliminer l'amidon, bien sûr, mais même pour pétrir, afin d'éviter que la pâte ne s'échauffe, un filet d'eau est maintenu constant sur la machine. Sans parler de l'étape de pocher ou de cuire la pâte à la vapeur : le fu frais est constitué à 70% d'eau. C'est l'excellente qualité de l'eau de source de Kyôto qui fait la réputation de son fu. Les maisons traditionnelles ont encore souvent leur puits, et ceux qui n'en ont pas peuvent s'approvisionner en eau de source dans certains temples. Si la notion de terroir met surtout l'accent sur la nature et la qualité de la terre dans l'identité des produits, pour le fu, son goût et sa texture dépendent essentiellement de la qualité de l'eau.
Comme plusieurs fabricants de fu, Fuka utilise exclusivement l'eau de son puits à toutes les étapes de la fabrication. M. Kobori lie la qualité de son eau au fait que sa température soit constante toute l'année. L'eau du robinet change de température selon les saisons, ce qui altère la qualité du fu : il s'abîme si elle est trop tiède, se contracte si elle est trop froide.



La fabrication de fu se fait dans cette maison pourvue d'un puits.

L'ingrédient de l'harmonie

Le fu frais glisse agréablement sur le palais puis dans la gorge, en préparation salée comme en pâtisserie. Ce « toucher en gorge » frais et lisse est presque comme de l'eau. « C'est normal, dit M. Kobori. Le riz gluant ajouté au gluten préserve la liquidité de la pâte ». Avant d'expliquer : « Le fu n'est pas un ingrédient qui impose sa personnalité gustative particulière, c'est précisément pour cela qu'il peut être utilisé dans n'importe quel plat. C'est l'ingrédient de l'harmonie. La cuisine japonaise traditionnelle n'est pas basée sur le concept de "plat principal", comme un plat de viande. L'objectif, après le repas, est de sentir avoir passé un moment délicieux, sans avoir besoin de se souvenir du produit phare du dîner. Trouver sa place dans l'harmonie des aliments, c'est une sorte de noblesse que possède la nature de ce produit ».

Depuis quelques années, M. Kobori, le patron de Fuka, s'est lancé dans une nouvelle aventure, en ouvrant un restaurant de cuisine monastique à New York. Ce restaurant, Kagetsu, n'a pas été long à se faire remarquer par les végétatiens, végans et amateurs de gastronomie macrobiotique. Et pas seulement : il a obtenu une première étoile dès sa première année, et une seconde la deuxième. Dans son atelier de Kyôto arrivent aussi les commandes des restaurants de cuisine française ou italienne, qui utilisent le fu pour des gnocchis ou pour enrober le foie gras. Tradition artisanale et développement international se croisent autour de ce produit.

Sauf pour les personnes véritablement allergiques, le fu est en réalité une source précieuse de protéines végétales, et un ingrédient extraordinaire pour enrichir la cuisine végétarienne de variations infinies, du fait de sa malléabilité de forme et de texture. Riche en protéine (deux fois plus que le tôfu), fibres végétales et calcium, potassium et fer, pauvre en graisses, peu calorique, le fu, lorsqu'il est fabriqué de façon traditionnelle, est un produit passionnant pour de nombreux aspects. Récemment, on a découvert qu'il contenait aussi de la proline, qui favorise la production de collagène. C'est sans doute à votre tour de l'essayer… ■

Quelques exemples de produits à base de fu.



Fûka : http://www.fuka-kyoto.jp/
http://www.fuka-kyoto.com/
Kajitsu : http://www.kajitsunyc.com/





Pate de Miso Shinshu pour votre restaurant

SHIRO & AKA MISO

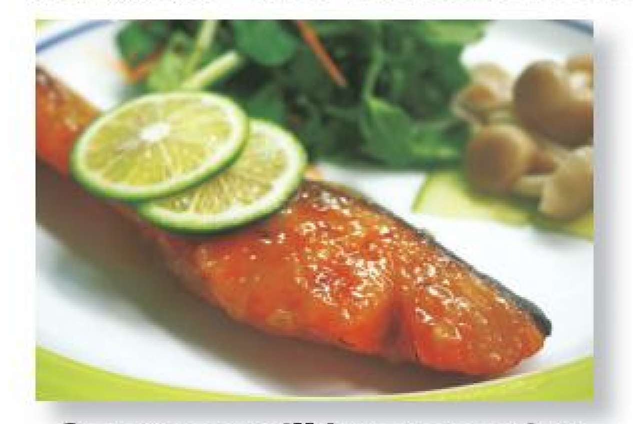
Miso délicatement fermenté en utilisant des ingrédients sélectionnés.
Miso avec la douceur et umami du riz.

Soupe de miso

Miso rouge, arôme riche et umami savoureux

Miso blanc, gôut frais et umami savoureux

Idées de recettes



Saumon grillé sauce miso



Poulet au miso et miel



Sauce pour légumes frais en amuse-bouche

Pour plus d'info, visitez notre site internet http://www.hanamaruki.co.jp/english.html

Le leader européen sur le marché des produits asiatiques et, en particulier, des produits d'alimentation japonais.Toutes les demandes à http://www.jfc.eu



Nous vous invitons à nous rejoindre au Salon du Sirha du 21 au 27 janvier 2017 à Lyon.

Ateliers culinaires japonais







- Gua Bao
- Rice Burger
- Ramen
- Gyoza
- Cocktail au saké



Sirha

Stand 2.1K71

Foodex - Importateur et distributeur alimentaire japonais
www.foodex-group.com - 01 45 10 24 00